SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 5 — Wtorek, dnia 2. lutego 1932. — Rok VI.

Bibljoteka podręczna sportowca. 1

Książki naukowe i pedagogiczno-dydaktyczne. — Czasopisma sportowe.

Utarło się zdanie, że sportowcy stosunkowo mało czytają. A dobrzeby było, gdyby ten lub ów rekordzista zgłębił swoją „specjalność", zapoznał się z odpowiednią lekturą sportową. Czytanie suchej kroniki sportowej w dzienniku, umiejętność operowania tabelą ligową, wzgl. orjentowanie się w wynikach liczbowych rekordów poszczególnych sportowców — to jeszcze nie wszystko! I jeżeli ktoś chce zgłębić wiadomości w tej dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, musi iść z „duchem czasu", interesować się i zgłębiać wiedzę zapomocą lektury sportowej w formie podręczników i fachowych czasopism.

Ruch sportowy bez zgłębienia wiadowości teoretycznych, traktujących poszczególne gałęzie sportu chociażby ze stanowiska praktycznego nie pójdzie w należytym kierunku i wcześniej czy później zejdzie na manowce.

Wobec tego każdy sportowiec bez względu na swoją specjalność i przygotowanie w tym kier. musi poświęcić nieco czasu lekturze sportowej książkowej i czasopiśmiennej.

Zgóry zaznaczam, że podając krótki przegląd lektury sportowej zaledwie w ramach szczuplego artykułu ograniczę się tylko do książek, podręczników i czasopism polskich, wzgl. tłumaczonych na język polski z tem, że z polskiej lektury sportowej wybiorę rzeczy najaktualniejsze wzgl. niezbędne w bibljoteczce każdego szanującego się sportowca.

Zacznę od książek treści naukowej, z któremi winien zapoznać się nie tylko kwalifikowany nauczyciel wychowania fizycznego, ale każdy instruktor, wzgl. pracownik, mający do czynienia z działem organizacyjno-propagandowym i praktycznym sportu i wychowania fizycznego.

1. **Dzieje wychowania fizycznego,** wyd. 2. (Wydawn. Zakładu Narodow. Imienia Ossolińskich), d-ra E. Piaseckiego, prof. Uniw. Poznańskiego.

W dziele tem (z licznemi ilustracjami) podaje autor genezę i rozwój wychowania fizycznego w świecie zwierzęcym, u człowieka pierwotnego, w wielkich cywilizacjach starożytnego Wschodu i w Grecji starożytnej. Daje rys historyczny kultury fizycznej potężnego państwa rzymskiego, wieków średnich i czasów nowożytnych zagranicą i w Polsce. Rzut oka na nowoczesne systemy i metody wychowania fizycznego i ich rozwój zagranicą i w Polsce daje doskonały pogląd i orjentację w postępach pedagogiczno-dydaktycznych wychowania fizycznego.

2. **Zarys teorji wychowania fizycznego,** część I i II, tegoż autora, obejmujące najważniejsze działy teorji wychowania fizycznego (wydaw. Zakładu Nar. Im. Ossol. 1931), z licznemi ilustracjami.

Autor, jako powaga naukowa tej nauki, podaje istotę wychowania fizycznego, zestawia teorję W. F. z pokrewnemi dziedzinami nauki, wskazuje cele i środki wychowania fizycznego. Porusza środki psychiczne, występujące obok zespołu innych środków w wychowaniu fizycznem. Bardzo szeroko przedstawia energetykę pracy mięśniowej, jej rodzaje i współpracę innych organów przy ćwiczeniach fizycznych. Szczególnie obszernie i z wielką znajomością rzeczy opisuje zagadnienie zmęczenia, przemęczenia organów, przy natężającej pracy mięśniowej (oddech, krążenie, serce, nerki itd.). Zaprawa (trening) sportowca jest szeroko omówiona i naukowo uzasadniona, z uwzględnieniem zmian w układzie ruchowym, w oddechu, krążeniu itp. występujących w ustroju trenującego sportowca.

Nie tylko lekarz szkolny i sportowy, wychowawca fizyczny-specjalista oraz słuchacz studjum WF. ale każdy interesujący się wychowaniem fizycznem winien przeczytać wzgl. pogłębić interesujące go zagadnienie z tej pierwszej części. Szczególnie II część szczegółowo nadaje się do przejrzenia dla ogółu sportowców, ponieważ uwzględnia podział ćwiczeń cielesnych ze stanowiska fizjologicznego i genetycznego. Rozwija zagadnienie ćwiczeń układu nerwowego, jak ćwiczenia rządowe, równoważne, i ćwiczenia zwinności. Bardzo szczegółowy opis ćwiczeń wegetatywnych, jak chód, bieg, skok, zwis, podpór, wspinanie, cios, rzut i chwyt obejmuje około 50 stronic i godny jest uwagi ogółu sportowców, uprawiających tego rodzaju ruchy życiowo-praktyczne, mające szerokie zastosowanie w lekkiej atletyce. Również amator sportu hippicznego, kolarz, pływak, wioślarz, narciarz i łyżwiarz w tej części dzieła wszelkie dane dotyczące wartości fizjologicznej, zdrowotno-wychowawczej, psychiczno-wychowawczej i zastosowania życiowego swojej specjalności.

Nie mniej poważnie i obszernie potraktował autor ćwiczenia rozrywkowe, do których zalicza wszelkiego rodzaju gry ruchowe i zabawy oraz tańce.

Specjalny rozdział ćwiczeń użytkowych, do których P. zalicza sporty jak: lekką atletykę, wycieczki, obozy, walki oraz praca ręczna, opracował autor na podstawie swojej bogatej wiedzy pedagogiczno-dydaktycznej, danych teoretycznych, badań i doświadczeń.

Ostatnim rozdziałem, obejmującym ćwiczenia rozumowane (gimnastyka), harce (skauting), pogląd na dawkę tygodniową i dzienną ćwiczeń cielesnych i udział w niej poszczególnych grup ćwiczebnych, zamyka autor to obszerne i traktujące wszechstronnie kulturę fizyczną dzieło, które zadokumentowało jego głęboką wiedzę w tej dziedzinie nauki.

Są to dwa fundamentalne dzieła naukowe w języku polskim, obejmujące całokształt kultury fizycznej, z któremi winien zapoznać się każdy szanujący się sportowiec.

O podręcznikach pedagogiczno-metodycznych poszczególnych gałęzi sportu oraz o fachowej prasie sportowej będzie mowa w dalszej części artykułu.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

J. Flisak.

10-ciu najlepszych sportowców polskich.

Wśród nich figurują nazwiska 2-ch Pomorzan: Mikruta i Stogowskiego.

Jak corocznie, tak i w tym roku „Przegląd Sportowy" urządził plebiscyt nad wyborem 10-ciu najlepszych sportowców polskich za r. 1931. Oto lista laureatów plebiscytu:

Pierwsze miejsce zdobył Janusz **Kusociński,** lekkoatleta-biegacz, który w r. 1931 odniósł szereg triumfów na bieżniach Paryża, Sztokholmu, Wiednia, Pragi, Brukseli i może najwięcej przyczynił się do rozsławienia sportu polskiego. W plebiscycie zdobył on 31 183 punkty.

Jako drugi za Kusocińskim uplasował się słynny tennisista Ignacy **Tłoczyński** (16 479 pkt.) przed swą koleżanką po rakiecie Jadwigą **Jędrzejowską** (15860 pkt.), najlepszym pływakiem polskim Kazimierzem **Bocheńskim** (13992 pkt.) i rekordzistą w rzucie oszczepem Franciszkiem **Mikrutem** (12230 pkt.). Dalsze miejsca obsadzili: szóste — słynna lekkoatletka AZS-u Jolanta Manteuflówna (6838 pkt.) szczycąca się słusznie 7,7 sek. na 60 mtr., gorszym tylko o jedną dziesiątą sekundy od rekordu świata na tym dystansie, **siódme** — mistrzyni olimpijska i światowa Halina Konopacka-Matuszewska (6320 pkt.), **ósme** —najlepszy nasz hokeista, bramkarz polskiej drużyny olimpijskiej Józef **Stogowski** (5648 pkt.), **dziewiąte** — Bronisław **Czech** (3191 pkt.), czołowy narciarz polski, którego nazwisko figuruje na liście 10-ciu najlepszych sportowców od lat pięciu, wreszcie **dziesiąte** — Arski (3017 pka.), król nokautu poznańskiej Warty i stały niemal zwycięski reprezentant barw polskich w meczach międzypaństwowych.

Dalsze miejsca przypadły w udziale: 11) M. Stolarow, 12) Biniakowski, 13) Petkiewicz, 14) Kratochwilówna, 15) Kostrzewski, 16) Rudzki, 17) Heljasz, 18) Balcer, 19) Z. Motyka, 20) Szamota, 21) Kłosowicz, 22) Laskowski, 23) E. Trojanowski, 24) Nehringowa, 25) Kalbarczyk, 26) Chmielewski, 27) Forlański, 28) Adamowski, 29) St. Marusarz, 30) Martyna.

Pomorze ma aż 2-ch swoich reprezentantów w dziesiątce „prymusów", a są to: Franc. **Mikrut,** członek Sokoła z Koronowa (gniazdo, należące do Dzielnicy Pomorsk. Sokoła) i Józef **Stogowski** z Torunia, obecnie walczący o laury olimpijskie za oceanem.

Z życia Tow. Gimnast. „Sokół".

Doroczne walne zebranie gniazda Toruń III.

Pod przewodnictwem wiceprezesa IV okręgu dr. Pawlaka odbyło się dn. 31. 1. walne doroczne zebranie T. G. Sokół Toruń III. Zebranie zagaił prezes dr. Kulbasz, poczem uczczono przez powstanie dwóch zmarłych druhów Jana Piotrowicza i Jana Wudkowskiego. Protokół prowadził dr. Suba. Po odczytaniu protokółu z ostatniego walnego zebrania, przystąpiono do sprawozdań zarządu. Prezes w ogólnych zarysach przedstawia obecny stan gniazda i stwierdza, że należy jeszcze dużo włożyć pracy do podniesienia gniazda, tembardziej, że składa ono się przeważnie z ludzi pracy, rzemieślników i robotników, którzy w obecnym ciężkim okresie znajdują się przeważnie bez pracy. Sekretarz podaje, że zebrań prezydjum zarządu odbyło się 3, zebrań zarządu 10 i tyleż miesięcznych gniazda. Członków na 1 stycznia liczy gniazdo 62. Skarbnik wykazuje w przychodzie 1982.95, w rozchodzie 1593.30 saldo na rok 1932 wynosi 389 zł. 65 gr. Według relacyji naczelnika ćwiczących było 26, lekcyj się odbyło 95, zebrań wydziału technicznego 6.

W zawodach lekkoatletycznych (7-bój) gniazd 1 miejsce zdobył Br. Serocki a w młodzikach Więcławski, w gimnastyce na przyrządach 1 miejsce Zieliński J., w młodzikach Grubiński. Druhowie brali udział w zawodach pływackich, na zlocie w Wąbrzeźnie. Wycieczek kolarskich odbyło się 18 i przejechano 1759 klm. 1 m. uzyskał Alfred Blum, wyścigów 11 (497 klm.). 1-e miejsce zdobył Glok. Druhowie sekcji kolarskiej zdobyli razem 40 nagród, w tem 1 puhar. Gniazdo posiada przyrządy gimnastyczne i lekkoatletyczne.

Młodzież liczy 30 druhów, którzy odbyli ćwiczeń na sali 95 czyli godzin 190, na boisku 22. Po udzieleniu absolutorjum przystąpiono do wyborów nowego zarządu. Na prezesa wybrano p. Jana Kulbasza, na wiceprezesa p. Jakóba Bąka, na naczelnika p. Leona Makowskiego, wszystkich na okres trzyletni. Oprócz tego wybrano 6 członków zarządu, do którego weszli: dr. Nowak, Poniołkowski, Sube, Zieliński, Serocki. Komisję rewizyjną stanowią: pp. Kraszucki, Durmowicz B., Berger L. Chorążym wybrano dr. Sube.

Dalej przyjęto budżet na rok 1932, który w dochodach i rozchodach wynosi 806 zł. poczem dr. Pawlak wygłosił referat, w którym poruszył rozwój gniazda, współpracę druhów z zarządem i obowiązki druhów. Po odśpiewaniu marsza Sokołów zebranie zostało zamknięto.

Z Torunia.

Okręgowy Ośrodek W. F. Na zebraniu Okr. Ośr. które odbyło się pod przewodnictwem kpt. Laurentowskiego, komendanta, poruszono kilka ważnych spraw. tyczących się wychowania fizycznego i sportów na terenie nie tylko Torunia, ale całego województwa. Jedną z tych spraw było przeprowadzenie przygotowań do POS. Na wszystkich salach, któremi rozporządza Okr. Ośr. ćwiczy się obecnie 433 kandydatów do otrzymania POS. Ze wszystkich uczestników dopiero bardzo mała ilość zgłosiła do tej pory swój udział w próbie o POS., a w dniu 1 lutego upływa termin... Drugim ważnym punktem była sprawa urządzenia własnej siedziby Okr. Ośr. Na ten cel już została oddana hala w koszarach marsz. Piłsudskiego, wraz z przyległym terenem, która po odpowiedniem przebudowaniu będzie jedną z najlepszych do tego celu nie tylko w Toruniu ale nawet na całym terenie OK. VIII. — Hala będzie mieściła salę ćwiczeń o wymiarach 48×18 salę gimnastyczną — 21×11, sale boksu i szermierki, poradnię lekarską i gabinet wodoleczniczy, świetlicę, bibljotekę i czytelnię, kancelarję i lokal klubów, który zostanie oddany do użytku klubów i stowarzyszeń szatnię żeńską i męską, natryski; hala będzie posiadała ogrzewanie centralne i oświetlenie elektryczne. Projekt budowy zakrojony został na wielką skalę.

Ponieważ Pom. Okr. Zw. G. S. w roku bieżącym nie będzie przeprowadzał mistrzostw żeńskich w siatkówce Okr. Ośr. wzorem lat ubiegłych urządzi zawody o puhar przechodni, w których prawdopodobnie weźmie udział 8 drużyn żeńskich w siatkówce i 4 — w hazenie Rozgrywki będą się odbywały systemem puharowym. Oprócz tego Okr. Ośr. przeprowadzi zawody w koszykówkę i siatkówkę męską, dla tych drużyn, które już raz zdobyły puhar przechodni, ofiarowany przez firmę Sport-Błoch.

Działalność Okr. Ośr. w przeciągu trzech lat podaje krótka statystyka. Gdy w roku 1929 było lekcyj 326 przy 269 ćwiczących się to w roku 1931 lekcyj odbyło się 734 przy ćwiczących się 734. Z pływalni korzystało w roku 1929 cywilnych 552 osoby, w tem kobiet 45 i 291 wojskowych, to rok 1931 wykazuje cywilnych 8299 (w tem kobiet 1831) i wosjkowych 8.561.

Widać z tego jak pożyteczny i ze wszechmiar godny poparcia jest Okręg. Ośrodek.

Pomorski Zw. Ok. Gier Sportowych. Na zebraniu zarządu Pom. ZOGS., które odbyło się pod przewodnictwem prezesa kpt. Laurentowskiego postanowiono: urządzać gry towarzyskie, wysyłać mistrzowską drużynę na prowincję w celu propagandy gier, w porozumieniu się z Okr. Ośr. WF. urządzić kursy dla kandydatów na sędziów. Sprawy tyczące się wydziałów WSS. i G. i D. wewnątrz Okręgu mają być załatwiane bezpośrednio, na zewnątrz zaś przez zarząd. Sekretarjat zarządu czynny w poniedziałki, środy i piątki od 18—19. Zebrania zarządu będą się odbywały w każdą środę po 1-ym i 15-ym, przyczem najbliższe zebranie odbędzie się dnia 20 stycznia.

Kronika sportowa.

Narciarstwo.

Zapisy do wielkiego raidu narciarskiego. W dniach 22 lutego — 1 marca br. odbędzie się wielki raid kolejowy narciarsko-turystyczny wzdłuż Karpat. Specjalnie w tym celu uruchomiony pociąg turystyczny przebiegnie w ciągu 10 dni wzdłuż całego Podkarpacia od Worochty do Wisły na Śląsku, przytem poszczególne etapy przebywane będą pociągiem (w wagonach — łóżka z pościelą) nocami, a dnie wykorzystane będą na wycieczki narciarskie.

Zapisy do tego arcyciekawego raidu przyjmują: w Warszawie: Warsz Klub Narc., Piłsudskiego 2, w Poznaniu: S. N. Poznańskiego P. T. T., Chełmońskiego 8.

Termin zgłoszeń upływa z dniem 12 lutego br. Całkowite koszty wraz z przejazdami i utrzymaniem przez 10 dni: 205 zł.

Piłka nożna.

Wiedeń zwycięża Paryż 5:1. W niedzielę 24. 1. rozegrany został w Paryżu międzymiastowy mecz piłkarski pomiędzy reprezentacjami Wiednia i Paryża. Zwyciężyła drużyna wiedeńska 5:1 (2:1).

Strzelectwo.

Polska na drugiem miejscu wśród narodów świata. Jak wiadomo, program międzynarodowych zawodów strzeleckich, myśliwskich i łucznych o mistrzostwo świata, odbytych w roku ubiegłym we Lwowie obejmował łącznie strzelanie o 21 tytułów światowych. Przeprowadzone ostatnio ostateczne obliczenia wyników tego wielkiego boju wykazały, że Polska odniosła bardzo wielki sukces, zajmując pod względem ilości zdobytych tytułów mistrzostw świata drugie miejsce za Szwajcarją a przed Francją i innemi narodami.

Klasyfikując całość zawodów łącznie otrzymamy następujące uszeregowanie się narodów:

1) Szwajcarja — 5 tytułów mistrza świata, w tem 2 z karabinu wojskowego oraz 3 z karabinu dowolnego.

2) Polska — 4 tytuły mistrzów świata i jeden tytuł mistrza Europy.

3) Francja — 4 tytuły mistrza świata.

Dalsze miejsca zajęły kolejno Finlandja, Szwecja, Norwegja, Stany Zjednoczone A. Półn., które zdobyły po dwa tytuły mistrza świata, 8-mą zkolei jest Austrja przed Węgrami i Czechosłowacją, które uzyskały po jednym tytule mistrza Europy. Pozostałe 6 narodów zajęły dalsze miejsca.